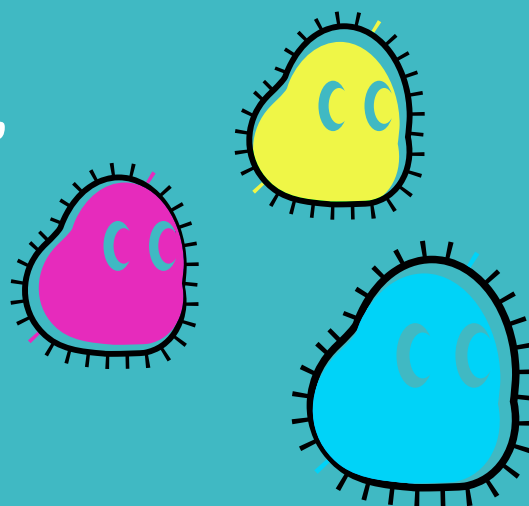


L'EAU ET LA SANTÉ SONT INDISSOCIABLES

La santé c'est aussi l'hygiène
quotidienne. Avec l'eau du robinet,
l'hygiène c'est facile !



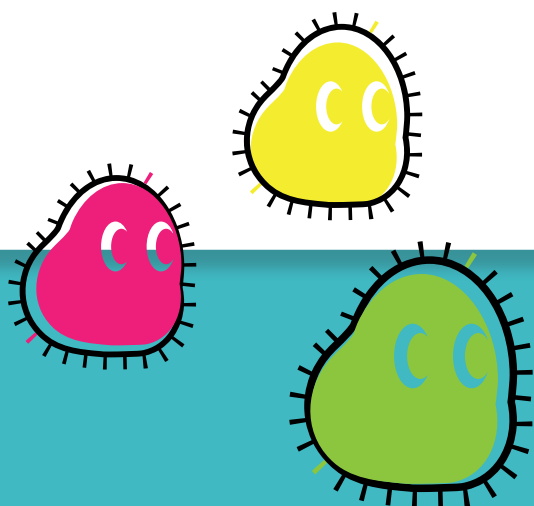
L'eau, indispensable à notre hygiène quotidienne

L'hygiène repose sur le respect de règles de conduites quotidiennes qui permettent de préserver sa santé.

L'être humain est porteur de nombreux micro-organismes sur la peau qui sont inoffensifs et même nécessaires. Malheureusement, nous pouvons être contaminés par d'autres éléments qui peuvent entraîner un déséquilibre et des maladies.

Certaines bonnes habitudes nous permettent de nous en prémunir et de réduire les infections et la transmission de ces microbes aux personnes les plus fragiles comme les femmes enceintes, les bébés, les personnes âgées et même les enfants...

L'eau du robinet est un allié disponible 24h/24 pour mettre en place de bonnes pratiques d'hygiène.



SEDIF
SERVICE PUBLIC DE L'EAU

L'EAU ET LA SANTÉ SONT INDISSOCIABLES

La santé c'est aussi l'hygiène quotidienne. Avec l'eau du robinet, l'hygiène c'est facile !



L'eau indispensable à notre hygiène corporelle

La peau est une barrière contre les micro-organismes. Une bonne hygiène quotidienne lui permet d'assurer ce rôle de protection.

Elle est aussi un réservoir potentiel de microbes. Il est donc nécessaire de se laver quotidiennement, et de veiller plus particulièrement à la propreté de ses mains (avant/après : les repas, l'utilisation des toilettes, s'être changé dans les vestiaires...) Cela doit devenir un réflexe incontournable.

Nos mains portent en effet un nombre considérable de micro-organismes (microbes), attrapés en touchant des objets ou des surfaces sales.

Elles les véhiculent et les transmettent également à tout ce qu'elles vont toucher ensuite. En portant nos mains au visage (bouche, nez, yeux), nous risquons de nous contaminer et de tomber malade (rhume, grippe, gastro-entérite...).

La toilette corporelle doit être quotidienne : La poussière, la sueur, toutes les sécrétions de notre corps favorisent le développement de microbes sur la peau qu'il faut chasser en se lavant.

Il faut insister sur les zones humides : aisselles, aine, orteils...

Après le sport, il est fortement recommandé de prendre une douche !

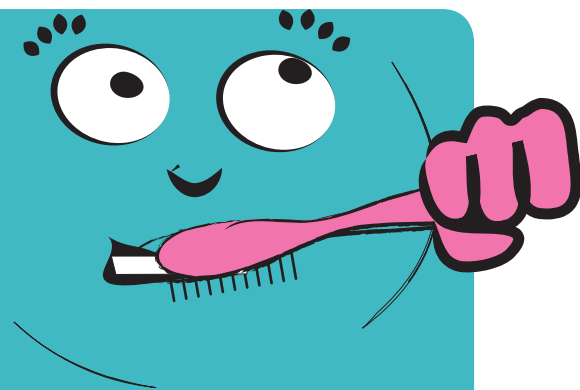
1/2 >>>



SEDIF

SERVICE PUBLIC DE L'EAU

L'EAU ET LA SANTÉ SONT INDISSOCIABLES



La santé c'est aussi l'hygiène
quotidienne. Avec l'eau du robinet,
l'hygiène c'est facile !

Pour être en bonne santé, il faut aussi des dents saines

Se brosser les dents après chaque repas est fortement recommandé. En tout cas le minimum, c'est 2 fois 2 minutes par jour : le matin pour avoir l'haleine fraîche et le soir pour éviter que les bactéries apportées par la nourriture ne forment des caries pendant la nuit.

Il est recommandé également de limiter sa consommation de sucre, d'aliments sucrés (bonbons, gâteaux) et de boissons sucrées (sodas, sirop...) qui favorisent l'obésité et les caries dentaires.

2/2



SEDIF

SERVICE PUBLIC DE L'EAU

L'EAU ET LA SANTÉ SONT INDISSOCIABLES

La santé c'est aussi l'hygiène
quotidienne. Avec l'eau du robinet,
l'hygiène c'est facile !



Quelques chiffres-clefs

5 c'est le nombre de maladies (rhume, gastro-entérite, grippe, hépatite A et E) qui peuvent être évitées grâce à une hygiène des mains rigoureuse et répétée plusieurs fois par jours, notamment en entrant et en sortant des toilettes, avant de manger et de préparer les repas, au travail, au sport...

30 secondes c'est la durée minimale recommandée pour chaque lavage des mains.

40 à 50% des micro-organismes présents sur la peau sont éliminés par les savons. Attention, ils décrochent les germes mais ne les détruisent pas.

80% des infections courantes se contractent et se propagent par les mains et peuvent être évitées par le seul lavage des mains avec du savon.

10 000 à 100 000 microbes par cm² sont portés par nos mains !



SEDIF

SERVICE PUBLIC DE L'EAU

L'EAU ET LA SANTÉ SONT INDISSOCIABLES

La santé c'est aussi l'hygiène
quotidienne. Avec l'eau du robinet,
l'hygiène c'est facile !



Conseils et astuces pour se laver les mains efficacement

Quand ?

- Avant et après les repas
- Après être passé aux toilettes
- Après tout contact avec une personne malade
- Après avoir toussé ou éternué
- Après tout contact avec un animal

Comment ?

- Retirer bagues et bijoux
- Mouiller les mains à l'eau tiède
- Se frotter énergiquement les mains avec du savon pour supprimer les agents de contamination (peaux mortes, micro-organismes, et particules nocives), pendant au moins 30 secondes
- Insister sous les ongles (si besoin avec une petite brosse) après avoir effectué des travaux sales comme le jardinage
- Se rincer les mains abondamment à l'eau propre pour éliminer les résidus et le savon
- Les essuyer avec un tissu propre ou un papier neuf



SEDIF

SERVICE PUBLIC DE L'EAU

L'EAU ET LA SANTÉ SONT INDISSOCIABLES

La santé c'est aussi l'hygiène
quotidienne. Avec l'eau du robinet,
l'hygiène c'est facile !



L'eau, indispensable à notre hygiène alimentaire

La cuisine est la pièce où l'on trouve le plus de microbes

La contamination de l'évier par les germes est 100 000 fois plus importante que celle des sanitaires !!! Il faut lutter contre la transmission de ces germes.

Les bons conseils pour une cuisine hygiénique qui ne contaminera pas les aliments :

- Nettoyer soigneusement éviers, plans de travail, placards
- Désinfecter les éponges et la poubelle régulièrement
- Eviter les ustensiles en bois car ils gardent l'humidité ce qui favorise le développement des microbes
- Aérer la cuisine le plus souvent possible
- Nettoyer et désinfecter régulièrement le réfrigérateur ; vérifier que sa température est maintenue entre 0 et 4 degrés
- Rincer les fruits et les légumes sous l'eau froide avant de les manger et avec beaucoup de soin s'ils doivent être mangés crus
- Utiliser des torchons différents pour les mains et la vaisselle ; les laver fréquemment



SEDIF
SERVICE PUBLIC DE L'EAU

L'EAU ET LA SANTÉ SONT INDISSOCIABLES

La santé c'est aussi l'hygiène
quotidienne. Avec l'eau du robinet,
l'hygiène c'est facile !



L'eau indispensable à l'hygiène de la maison

Nos habitations contiennent de nombreuses zones où les microbes prospèrent et se développent. A nous de les chasser afin de vivre dans un environnement sain.

Ce sont dans les zones humides de la maison qu'il faut être le plus vigilant : cuisine, salle de bain, WC...

Les parois des sanitaires (lavabo, douche, WC...), les accessoires (lunette des WC, égouttoirs...) ainsi que les ustensiles de nettoyage sont des milieux propices au développement des bactéries. Il est recommandé de les nettoyer avec attention et de désinfecter après chaque usage les éponges, serpillères...

Toutes les surfaces en contact avec les mains sont aussi à laver et désinfecter régulièrement : poignées de portes et de placards, téléphone, télécommandes, clavier de l'ordinateur, ...

L'EAU ET LA SANTÉ SONT INDISSOCIABLES



La santé c'est aussi l'hygiène
quotidienne. Avec l'eau du robinet,
l'hygiène c'est facile !

L'hygiène, c'est aussi la propreté du linge

**Il est très vite rempli de germes corporels. Il faut donc le changer
régulièrement et s'en occuper en respectant quelques bonnes habitudes :**

- le trier en séparant les vêtements de bébé pour ne pas les contaminer
- se laver les mains après avoir manipulé le linge sale
- changer régulièrement le linge de toilette et les draps au moins tous les 15 jours

Les animaux domestiques nécessitent aussi quelques précautions :

Ils sont porteurs de micro-organismes, il est donc recommandé de :

- se laver les mains après les avoir touché
- laver quotidiennement leur vaisselle (gamelles...)
- leur faire une toilette régulièrement, les brosser



SEDIF
SERVICE PUBLIC DE L'EAU